

«Согласовано»

Директор

"02" сентября 2021г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

Городской
комбинат
школьного
питания

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,9	9,6	30	230,7	899
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшен. йодир.)	20/10/45	8	13,6	23	251	1017
	Мармелад	45	0,045	0	35,7	144	
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89	987
Итого за завтрак:		530	15,645	24,9	105,3	714,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,9	9,6	30	230,7	899
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшен. йодир.)	20/10/45	8	13,6	23	251	1017
	Мармелад	45	0,045	0	35,7	144	
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89	987
Итого за завтрак:		530	15,645	24,9	105,3	714,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	15/200	6	5,4	14,4	131	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/60	110	14,4	146	3,6	204	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	57	4,2	0,57	29	142,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,9	59,4	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Итого	912	35,78	159,03	135	937	-
Итого за обед:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	7,9	7,1	18	168	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60	120	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,46	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,9	59,4	
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Итого за обед:	996	41,33	32,62	140,16	1023	
Полдник	Самса с сыром БХП	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоки, сахар-песок)	200/11	0,3	0,08	12,7	53	705
Итого за полдник:		291	14,7	23,28	36,7	413	

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			66,125	207,21	277	2064,7	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,675	80,8	282,16	2150,7	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	200/10	7	10,9	39,2	284	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/38	7	5,6	19,3	160	868
	Сухарики детские БХП	50	4,75	1,25	35,5	175	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
Итого за завтрак:		516	20,55	19,35	107,2	694	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	200/10	7	10,9	39,2	284	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/38	7	5,6	19,3	160	868
	Сухарики детские	50	4,75	1,25	35,5	175	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
Итого за завтрак:		516	20,55	19,35	107,2	694	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,4	0,06	1,2	7,15	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 70/30	100	10,4	14	11,4	214	1028
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,34	0,12	16,4	67	591

	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,4	110	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,9	
	Итого	939	24,3	25,99	107,39	747,85	
Итого за обед:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,9	8,2	8,2	131	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 80/30	110	11,9	15,9	12,7	242	1028
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	53	3,9	0,53	27	132,5	
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,9	
	Итого за обед:	1088	29,89	31,19	126,95	886,2	
Полдник	Булочка «Ежик» БХП	80	7,6	6,6	52,2	239	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,5	1,4	2,1	28	603
	Банан	220	3,3	1,1	46,2	211	
Итого за полдник:	500	12,4	9,1	100,5	478		
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			57,25	54,44	315,09	1919,85	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,84	59,64	334,65	2058,2	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200\10	8,211	11,518	40,11358	296	515

	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	25/39	8,7	7,7	19,89	188,5	868
	Чай с вареньем (варенье, чай)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за завтрак:		511	21,9862	23,346	73,05838	593,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200\10	8,211	11,518	40,11358	296	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	25/39	8,7	7,7	19,89	188,5	868
	Чай с вареньем (варенье, чай)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за завтрак:			21,9862	23,346	73,05838	593,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	6,3	7,4	10,7	135,4	694/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	90	19,7	16,1	2,8	236	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
Итого за обед:		922	37,72	29,46	106,64	850,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше -							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	8,2	9,6	13,4	173,2	694/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	100	21,9	17,9	3,1	262,5	224

Обед	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,4	0,33	16,8	82,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
Итого за обед:		1018	42,29	34,29	112	933,5	
Полдник	Булочка Сдоба с повидлом	100	7	5,5	63	330	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Груша св	162	0,648	0,486	16,686	76	
Итого за полдник:		462	7,698	6,006	88,786	443	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			67,4042	58,812	268,48438	1887,4	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,9742	63,642	273,84438	1970	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко питьевое, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	6,8	6,5	35,9	230	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр ,масло слив., хлеб)	20/10/40	7,7	13,55	20,53	239	778
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
	Мармелад	45	0,045	0	35,7	144	
Итого за завтрак:		520	16,345	21,65	105,33	688	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко питьевое, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	6,8	6,5	35,9	230	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр ,масло слив., хлеб)	20/10/40	7,7	13,55	20,53	239	778
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
	Мармелад	45	0,045	0	35,7	144	

Итого за завтрак:		520	16,345	21,65	105,33	688	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,8	0,15	2,85	18	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	7,3	8,5	12,9	158,6	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	272,8	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,51	0,07	21,68	89,4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
Итого за обед:	828	30,73	39,04	112,79	904,8		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	1,18	3,42	21,6	982
	крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	7,8	9,5	16,2	182,5	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	272,8	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:	1115	31,93	41,79	145,48	1051,26		
Полдник	Булочка слоеная Улитка с мак.начинкой БХП	70	4,2	14,7	42	315	
	Чай с лимоном	200/4	0,2	0,05	13,7	56	432

	Банан св	215	3,2	1	45,1	206	
Итого за полдник:		489	7,6	15,75	100,8	577	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			54,675	76,44	318,92	2169,8	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,875	79,19	351,61	2316,26	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., сметана, масло слив., сгущенное молоко)	100/25	21,6	9,1	28,8	284	342
	Бутерброд с маслом	12/37	2,8	9	19	171,8	778
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Итого за завтрак:	374	24,59	18,14	47,83	457,13	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., сметана, масло слив., сгущенное молоко)	100/25	21,6	9,1	28,8	284	342
	Бутерброд с маслом	12/37	2,8	9	19	171,8	778
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Итого за завтрак:	374	24,59	18,14	47,83	457,13	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/200	5,5	7,7	14,3	149,6	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,3	18,1	5,1	233	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша свежая	170	0,68	0,51	17,51	80	-
	Итого за обед:	882	28,39	31,62	107,91	817,6	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 50/50	100	15	20,3	5,1	264	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	17,82	59	-
	Груша свежая	175	0,56	0,42	14,4	65,8	-
Итого за обед:		970	34,41	37,69	117,32	923,8	
Полдник	Кекс английский Маффин БХП	70	4,2	17,5	35	315	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,5	1,4	2,1	28	603
	Яблоко	172	0,6	0,6	16,8	80,8	
Итого за полдник:		442	6,3	19,5	53,9	423,8	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			59,28	69,26	209,64	1698,53	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,3	75,33	219,05	1804,73	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/4	5,9	5,8	29,9	196	899
	Хлеб пшеничный йодированный	28	18,75	0,28	127,5	70	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
	Вафли сдобные со сгущ молоком БХП	1шт	4,2	10,8	32,1	240	
Итого за завтрак:		492	30,65	18,48	202,7	581	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/4	5,9	5,8	29,9	196	899
	Хлеб пшеничный йодированный	28	18,75	0,28	127,5	70	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
	Вафли сдобные со сгущ молоком БХП	1шт	4,2	10,8	32,1	240	
Итого за завтрак:		492	30,65	18,48	202,7	581	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,7	7,5	12,9	134,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,2	27,4	39,5	478	523
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,8	77,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,1	68,15	-
Итого за обед:		811	26,91	36,26	112,46	871,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	4,8	9,6	16,2	171,7	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	60/150	21	29	39,5	509	523
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	0,45	22,9	74,4	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:		895	32,78	40,26	128,4	954,6	

Полдник	Ром-баба БХП	100	5,5	9	60	340	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1\200	0	0	24	91	
Итого за полдник:		500	11,3	15,4	93,4	551	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			68,86	70,14	408,56	2003,85	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			74,73	74,14	424,5	2086,6	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/6	7,8	9,5	34,5	255	898
	Бутерброд с сыром (сыр,хлеб)	15/41	6,5	4,8	20,9	157	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89	987
	Печенье «Домашнее» БХП	1шт	3,5	13,5	30,5	255	
Итого за завтрак:		512	19,5	29,5	102,5	756	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/6	7,8	9,5	34,5	255	898
	Бутерброд с сыром (сыр,хлеб)	15/41	6,5	4,8	20,9	157	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89	987
	Печенье «Домашнее» БХП	1шт	3,5	13,5	30,5	255	
Итого за завтрак:		512	19,5	29,5	102,5	756	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обел	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,45	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/20	100	11	13,6	10	207,7	1029

	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Банан	240	3,6	1,2	50,4	230	-
Итого за обед:		1037	27,94	26,22	133,56	890,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,63	0,09	1,71	9,9	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,3	8,2	147	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/20	100	11	13,6	10	207,7	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	56	4,2	0,56	28,5	140	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Банан	240	3,6	1,2	50,4	230	-
Итого за обед:		1170	33,35	30,61	149,78	1007,6	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Напиток с витаминами «Витошка» (сухая смесь «Витошка», вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Яблоко	137	0,5	0,5	13,4	64,3	
Итого за полдник:		337	4	20,8	67	467,3	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			51,44	76,52	303,06	2113,4	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,85	80,91	319,28	2230,9	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко , сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	6,9372	9,69936	36,03054	259	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., ,хлеб)	13/38	2,9	9,8	19,5	181	778
	Чай с медом	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
Итого за завтрак:		521	5,1152	4,088	14,8548	116,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко , сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	6,9372	9,69936	36,03054	259	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., ,хлеб)	13/38	2,9	9,8	19,5	181	778
	Чай с медом	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
Итого за завтрак:		521	5,1152	4,088	14,8548	116,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	2,4213	6,5067	21,027	152,8	1000
	Биточки особые с соусом красным основным 75/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	105	12,06199	15,54432	12,407031	237,77495	555/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Банан свежий	223	3,345	1,115	46,83	214,08	
Итого за обед:		1002	27,09829	27,86602	147,614031	968,25495	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	3,0265	8,1975	26,281	191	1000
	Биточки особые с соусом красным основным 85/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	115	13,637	17,467	13,823	267,03	555/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Банан свежий	245	3,675	1,225	51,45	235,2	
Итого за обед:		1164	31,7885	32,3995	173,534	1099,23	
Полдник	Печенье «Зайчики»	100	7,722946	28,38792	58,367582	520	1015
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
	Яблоко св	166	0,66	0,66	16,2	78	
Итого за полдник:		466	8,382946	29,04792	98,567582	689	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			40,596436	61,00194	261,03641	1773,65495	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			45,286646	65,53542	286,95638	1904,63	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,417455	5,75344	34,974485	213	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	18/35	6,8	5,6	17,8	153	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,5	1,4	2,1	28	603
	Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	
Итого за завтрак:		478	18,267455	21,15344	102,474485	674	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,417455	5,75344	34,974485	213	623

Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	18/35	6,8	5,6	17,8	153	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,5	1,4	2,1	28	603
	Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	
Итого за завтрак:		478	18,267455	21,15344	102,47449	674	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	45	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,3206	5,9083	10,218	111,3	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 75/30	105	10,36188	17,19201	9,26855475	233,24982	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,6554	5,4235	35,975	207,3	297
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат киселя, сахар, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	171	0,72	0,54	18,54	84,6	
Итого за обед:		941	24,18788	29,84381	134,7015548	911,44982	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,10577	7,9486	12,7946	147,1	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 75/30	105	10,361	17,19	9,268	233,2	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,38	6,5	43,08	248	297
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат киселя, сахар, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437

	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	180	0,72	0,54	18,54	84,6	
Итого за обед:		1090	26,23677	32,9186	139,7826	967,5	
Полдник	Кекс Столичный	75	4,4	12,9	42,5	304	137
	Молоко	195	5,6	6,24	9,1	117	997
	Мармелад	45	0,045	0	35,7	144	
Итого за полдник:		315	10,045	19,14	87,3	565	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			52,500335	70,13725	324,47604	2150,44982	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,549225	73,21204	329,55709	2206,5	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	130/25	21,01391333	13,59932	44,17951667	383	183
	Бутерброд с маслом (масло слив.,хлеб)	10/34	2,6	7,5	17,4	151	778
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		399	23,80391333	21,13932	61,60951667	535,33	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	130/25	21,01391333	13,59932	44,17951667	383	183
	Бутерброд с маслом (масло слив.,хлеб)	10/34	2,6	7,5	17,4	151	778
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		399	23,80391333	21,13932	61,60951667	535,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/200	6,025626	9,620864	6,196736	135,5	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 45/45	90	10,2	12,6	3,33	168	550

Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из кураги с вит С (курага , сахар, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,9776	0,0528	22,904	96	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,89	0,38	19,73	96,7	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	158	0,632	0,632	15,484	74,26	
Итого за обед:		898	27,025226	27,715664	108,994736	801,86	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/250	4,953537	9,175232	7,729995	133,3	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60	120	13,34	14,8	3,3	199,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Компот из кураги с вит С (курага , сахар, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,9776	0,0528	22,9047	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,37	0,45	22,95	112,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	149	0,596	0,596	14,602	70,03	
Итого за обед:		999	30,317137	30,234032	118,686695	877,23	
Полдник	Бисквит Лимонный	75	4,3	9,5	39,8	262,7	528
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Груша	173	0,6	0,5	17,8	81,3	
Итого за полдник:		448	4,95	10,02	66,7	381	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			55,77913933	58,874984	237,30425	1718,19	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,07105033	61,393352	246,99621	1793,56	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			19,64527683	20,174676	92,285718	581,006	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			29,0081396	43,3045494	120,70603	870,166477	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			8,7375946	16,804392	79,365358	498,81	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			19,64527683	20,174676	92,285718	581,006	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			33,4322407	34,4002132	135,20933	972,392	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			8,7375946	16,804392	79,365358	498,81	